

Texas Talks

Ficha sobre la salud nutricional

Comer sano es importante para envejecer y vivir bien. Añadir una variedad de alimentos nutritivos a la dieta puede ayudar a mantener un sistema inmunitario sano, lo que puede mejorar nuestra capacidad de recuperación de enfermedades o lesiones y reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Una nutrición adecuada y buenos hábitos alimentarios pueden adoptarse a cualquier edad. Esta ficha puede ayudarle a usted y a su ser querido mayor a conocer sus hábitos alimentarios personales, lo que puede ser un punto de partida para mejorar su salud nutricional.

Ejercicio de registro de comidas

Durante tres días consecutivos, registre el número de porciones de cada grupo de alimentos que usted o su ser querido mayor consumen en el transcurso de un día.

Fecha	Frutas	Verduras	Granos	Proteína	Productos lácteos
Ejemplo	III	II	III	0	I

Preguntas de autorreflexión

1. Según el registro de comidas completada, ¿el patrón de alimentación parece equilibrado?
2. ¿Hay algún día del registro que sea diferente a los demás? Si es así, ¿por qué cree que es así? Si no es así, ¿nota algún patrón de alimentación general?

3. ¿Tiene alguna preocupación nutricional que justifique consultar un profesional de la salud?